Crosstrainer HD 44

DE AUFBAU- UND BEDIENUNGSANLEITUNG

EN USER'S MANUAL

FR MODE D'EMPLOI

DIN EN 957-9, Klasse H.C.

HUDORA | Jägerwald 13 | 42897 Remscheid | Germany
www.hudora.de

Art.-Nr. 65307
Stand 06/10
1/20

(DE) AUFBAU- UND BEDIENUNGSANLEITUNG
(EN) INSTRUCTIONS ON ASSEMBLY AND USE
(FR) INSTRUCTIONS DE MONTAGE ET MODE D'EMPLOI

INHALT / CONTENT / PIECES CONTENUES:

WARNHINWEISE / WARNING NOTICES / AVERTISSEMENTS (3-5)

SCHRAUBENSET / SCREW SET / DESCRIPTION DU KIT DES VIS (3-5)

ZUBEHÖRLISTE / CHECK LIST / LISTE DES ACCESSOIRES (6-7)

MONTAGE / ASSEMBLY INSTRUCTIONS / MONTAGE (8-13)

COMPUTERANLEITUNG & TRAININGSANLEITUNG
COMPUTER INSTRUCTIONS & TRAINING INSTRUCTIONS
UTILISATION DE L'ORDINATEUR & CONSIGNES POUR L'ENTRAINEMENT (14-19)

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZUM KAUF IHRES PRODUKTES!

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Die Bedienungsanleitung ist fester Bestandteil des Produktes. Bewahren Sie sie deshalb genauso wie die Verpackung für spätere Fragen sorgfältig auf. Wenn Sie das Produkt an Dritte weitergeben, geben Sie bitte immer diese Bedienungsanleitung mit. Dieses Produkt ist nicht für den gewerblichen Gebrauch geeignet.

TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Artikel:	Crosstrainer HD 44
Artikelnummer:	65307
Gewicht:	ca. 31,7 kg
Maximale Belastbarkeit:	120 kg
Aufbaumaße:	ca. 125 x 64 x 162 cm

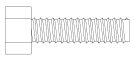
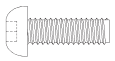
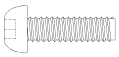
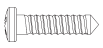
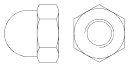
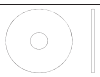
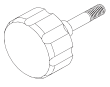
Wenn Sie Probleme beim Aufbau haben oder weitere Produktinformationen wünschen, finden Sie alles Wissenswerte unter http://hudora.de/artnr/65307/

WARNHINWEISE

Benutzen Sie das Produkt nur für den vorgesehenen Zweck. Stellen Sie sicher, dass alle Teile sicher verschraubt sind, bevor Sie Ihre Übungen beginnen. Lose Teile oder Beschädigungen können zu Verletzungen führen. Auch bei untypischen Geräuschen sollten Sie Ihr Training abbrechen. Stellen Sie das Gerät an einen ebenen Platz auf, und gleichen Sie Unebenheiten aus. Dazu empfiehlt es sich eine Decke oder einen alten Teppich unter das Gerät zu stellen, um Ihren Boden zu schonen. Das Gerät wurde gemäß EN 957, Klasse H.C. für häuslichen Gebrauch getestet. Es ist nicht für medizinischen oder professionellen Einsatz ausgelegt. Es darf nicht für kommerzielle Zwecke, zur Vermietung oder in öffentlichen Einrichtungen benutzt werden. Stehen Sie immer gerade auf dem Gerät, und lehnen Sie sich niemals zurück, da der Crosstrainer hierdurch beschädigt werden oder umkippen könnte (siehe auch Ausgangsposition und Pedaleinstellung auf Seite 15). Achten Sie beim Training darauf, dass Sie genügend Freiraum rund um das Gerät haben. Ein Mindestabstand von 1 m in jede Richtung ist angeraten! Nach oben sollten Sie sicher stellen, dass es genügend Freiraum zur Decke gibt. Bedenken Sie, dass Sie erhöht stehen und durch die Bewegung noch weiter nach oben kommen. Sie sollten 40 cm Luft nach oben haben, wenn die Pedale in höchster Position steht.

ACHTUNG! Halten sie Kinder von dem Gerät fern!

SCHRAUBENSET

Nr.	Bezeichnung	Menge	Zeichnung
10	Schwungarmachse	1	
13	Inbusschraube	2	
15	Schlossschraube M8x75	4	
16	Sechskantschraube M8x45	6	
18	Inbusschraube	2	 
19	Inbusschraube	2	
21	Inbusschraube	2	
22	Kreuzschraube M4x20	2	
26	Flachkopfschraube 1/2“x20	1 Satz	
27	selbstsichernde Mutter 1/2“x20	1 Satz	
29	gewellte Unterlegscheibe Ø25×Ø16×0,5	2	
31	selbstsichernde Mutter M8	6	
32	Hutmutter M8	4	
39	Federunterlegscheibe M8	12	
40	gebogene Unterlegscheibe M8	4	
42	Unterlegscheibe M8	8	
43	Unterlegscheibe M8	2	
49	Inbusschlüssel 6mm	2	
50	Inbusschlüssel 5mm	2	
51	Schraubenschlüssel 14x17x19	1	
72	Fixierschraube	2	

Bitte beachten: Sie benötigen zum Aufbau des Crosstrainers alle Teile des oben angegebenen Schraubensets.
Prüfen Sie das Set daher bitte vor der Montage auf Vollständigkeit.

CONGRATULATIONS ON PURCHASING YOUR PRODUCT!

Please read these instructions carefully. The instructions are an integral part of the product. Therefore, please store them and the packaging carefully in case questions arise in the future. Please always include these instructions when you are handing on the product to a third-party. This product is not suitable for industrial use.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Item:	Cross trainer HD 44
Item number:	65307
Weight:	ca. 31,7 kg
Maximum carrying capacity:	120 kg
Dimensions when assembled:	ca. 125 x 64 x 162 cm

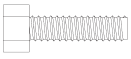
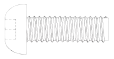
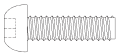
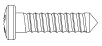
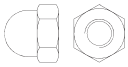
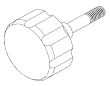
If you have assembly problems or would like further information on the product, we have all you need and more at http://hudora.de/artnr/65307/.

WARNING NOTICES

Use and apply the product for its intended purpose only. Ensure, that all parts are safely screwed together before you will start with your exercises. Loose parts or damages can lead to injuries. Even if there are untypical noises you should interrupt your training. Set up the equipment in/on an even position/underground and equate any unevenness(es). For this it is recommended to place a blanket or an old carpet under the equipment, in order to treat your flooring with care. The equipment has been tested for domestic application according to EN 957, class H.C.. It is not designed for medical or professional application. It must not be used for commercial purposes, for leasing or in public facilities. Always stand up straight on the cross trainer and never lean backward, as the cross trainer can be damaged by this or may keel over (see also Basic Position and Pedal Settings on page 17). When you exercise, make absolutely certain that you have plenty of clearance all around the equipment. A minimum distance of 1 m in all directions is recommended! However, you should also ensure that you have enough clearance at the top toward the ceiling. Please keep in mind that you will be standing in an elevated position and that motion will take you up even higher. You should have at least 40 cm clearance from the ceiling when the pedals are in their highest position.

Attention! Keep children away from the equipment!

SCREW SET

No.	Description	Q'ty	Sketch
10	Spindle	1	
13	Allen head bolt	2	
15	Carriage bolt M8x75	4	
16	Hex head bolt M8x45	6	
18	Allen head bolt	2	
19	Allen head bolt	2	
21	Allen head bolt	2	
22	Round head screw M4x20	2	
26	Flat pan head bolt 1/2"x20	1 Satz	
27	Nylon locknut 1/2"x20	1 Satz	
29	Undee washer Ø25×Ø16×0,5	2	
31	Nylon locknut M8	6	
32	Cap nut M8	4	
39	Spring washer M8	12	
40	Curve washer M8	4	
42	Flat washer M8	8	
43	Flat washer M8	2	
49	Allen wrench with cross head 6mm	2	
50	Allen wrench 5mm	2	
51	Spanner 14x17x19	1	
72	Knob	2	

Above described parts are all the parts you need to assemble this machine. Before you start to assemble, please check the hardware packing to make sure they are included.

MERCI D'AVOIR ACHETÉ NOTRE ÉQUIPEMENT!

Merci de lire attentivement cette notice d'utilisation qui fait partie intégrante du produit. Nous vous conseillons de la conserver bien précieusement, tout comme l'emballage, afin de pouvoir vous y référer ultérieurement en cas de question. Si vous offrez ce produit à une autre personne, n'oubliez pas d'y joindre cette notice d'utilisation. Ce produit n'a pas été conçu pour être utilisé à des fins industrielles.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Article:	Crosstrainer HD 44
Article numéro:	65307
Poids:	ca. 31,7 kg
Capacité de charge max.:	120 kg
Dimensions:	ca. 125 x 64 x 162 cm

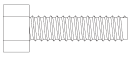
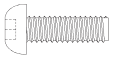
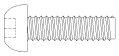
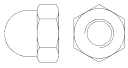
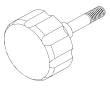
Si vous avez des problèmes lors de l'installation ou souhaitez plus d'informations sur le produit, rendez-vous à l'adresser suivante: http://hudora.de/artnr/65307/.

AVERTISSEMENTS

Merci d'utiliser cet article aux finalités prévues. Vérifier que toutes les pièces sont fixées avant de commencer votre entraînement. Les pièces desserrées ou les dommages risqueraient d'engendrer des blessures. En cas de bruits anormaux, merci d'arrêter immédiatement l'entrainement. Installer l'appareil sur une surface plane et retirer immédiatement tous les éléments qui pourraient provoquer des écarts de niveau. Nous vous recommandons également de prévoir une protection ou d'utiliser un vieux tapis sous votre appareil pour éviter d'endommager votre sol. Cet appareil a été testé conformément à EN 957, classe H.C. pour une utilisation privée. Il n'a pas été conçu à des fins professionnelles ou médicales. Il ne doit être en aucun cas utilisé pour la commercialisation, la location ou dans des salles publiques. Toujours se tenir droit sur le Crosstrainer et éviter de se pencher de manière excessive car cela pourrait engendrer des dommages sur votre équipement ou provoquer des risques de chute (cf. position de départ et réglage des pédales, page 19). Lors des entraînements, s'assurer que l'espace est suffisant autour de l'appareil. Nous vous conseillons de prévoir une distance d'1 mètre de chaque côté ! Au-dessus, vérifier également que l'espace est suffisant entre votre tête et le plafond. Penser que la position d'utilisation habituelle est légèrement surélevée et qu'avec les mouvements, vous serez encore plus en hauteur. Vous devez avoir un espace minimum d'au-moins 40 cm au-dessus de vous, lorsque les pédales sont en position haute.

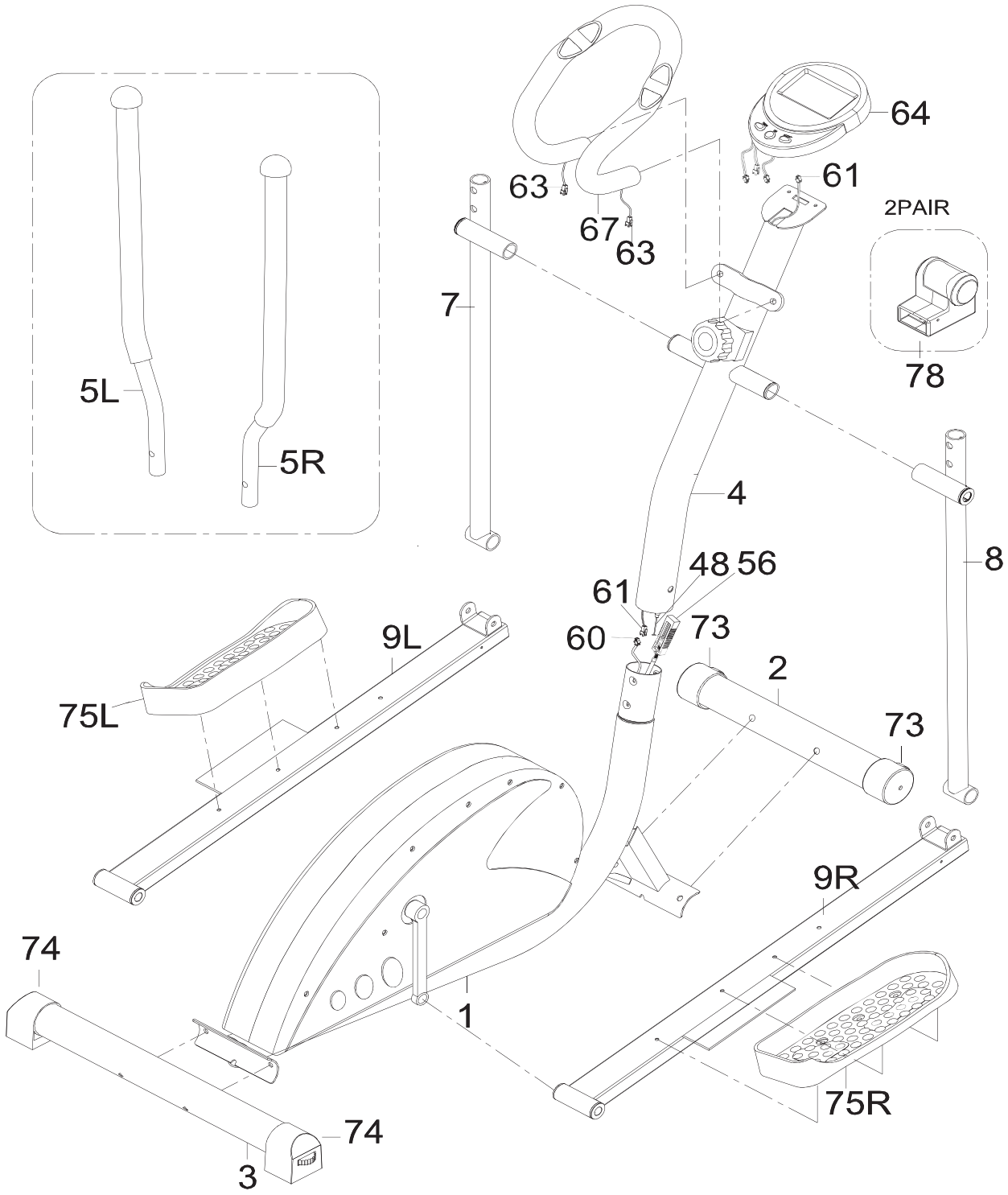
Attention, tenir hors de portée des enfants!

DESCRIPTION DU KIT DES VIS

N°	Désignation	Quantité	Représentation
10	Axe du levier	1	
13	Vis à six pans creux	2	
15	Boulon M8x75	4	
16	Vis à six pans M8x45	6	
18	Vis à six pans creux	2	
19	Vis à six pans creux	2	
21	Vis à six pans creux	2	
22	Vis en croix M4x20	2	
26	Vis à tête plate 1/2"x20	1 Satz	
27	Ecrou autobloquant 1/2"x20	1 Satz	
29	Rondelle ondulée Ø25×Ø16×0,5	2	
31	Ecrou autobloquant M8	6	
32	Ecrou borgne M8	4	
39	Rondelle à ressort M8	12	
40	Rondelle courbée M8	4	
42	Rondelle M8	8	
43	Rondelle M8	2	
49	Clef mâle à six pans 6mm	2	
50	Clef mâle à six pans 5mm	2	
51	Clef 14x17x19	1	
72	Vis de fixation	2	

Attention: pour installer le Crosstrainer, vous aurez besoin de toutes les pièces du kit de fixation susmentionné. Merci de vérifier que le kit est complet avant de commencer le montage.

Abb. 1


64
63
61
67
63
2PAIR
78
7
5L
5R
4
8
48
56
61
60
73
9L
2
75L
73
9R
74
1
75R
74
3

ZUBEHÖRLISTE

Nr.	Bezeichnung	Menge
1 / 56 / 60	Hauptrahmen mit Gehäuse / Unterteil des Gerätes mit Spannseil und Halteklammern / Computerkabel	1 Satz
2 / 73	Vorderfuß mit Transportrollen	1 Satz
3 / 74	Hinterfuß mit Höhenverstellung	1 Satz
4 / 7 / 8 / 9 (L/R) / 48 / 61	Griffstangensäule / Schwungarm links / Schwungarm rechts / Pedalstangen (L/R) / Verstellknopf mit Kabel / oberes Computerkabel	1 Satz
67/63	Ovale Griffstange mit Pulssensoren	1 Satz
5 (L/R)	Beweglicher Schwungarm mit Schaumstoffgriffen und Abschlußkappen (L/R)	1 Paar
64	Computer	1 Stück
75 (L/R)	Pedal (L/R)	1 Paar
78	Abdeckkappe	2 Paar
#	Anleitung	1

PARTLIST

Part	Description	Q'ty
1 / 56 / 60	Mainframe with chain cover / Tension cable with bracket / Sensor with wire	1 set
2 / 73	Front stabilizer with two transportation caps	1 set
3 / 74	Rear stabilizer with two adjustable caps	1 set
4 / 7 / 8 / 9 (L/R) / 48 / 61	Front post / Handlebar (L) / Handlebar (R) / Pedalbar (R/L) / Tension controller with cable / Middlesection sensor wire	1 set
67/63	Small handlebar with hand pulse sensor	1 set
5 (L/R)	Moving handlebar with foam grips and two decoration cover (L/R)	1 pair
64	Monitor	1 set
75 (L/R)	Foot pedal (L/R)	1 pair
78	Decoration cover	2 pair
#	Manual	1

ACCESSOIRES

N°	Désignation	Quantité
1 / 56 / 60	Cadre principal avec bôitier / Pièce inférieure de l'equipement avec tendeurs et attaches / Câble informatique	1 unité
2 / 73	Pied avant avec roulettes de transport	1 unité
3 / 74	Pied arrière avec système de réglage de la hauteur	1 unité
4 / 7 / 8 / 9 (G/D) / 48 / 61	Système de colonne / Bras gauche / Bras droit / Pédalier (G/D) / Câble informatique supérieur	1 unité
67/63	Barre d'appui ovale avec capteurs de pulsation	1 unité
5 (G/D)	Bras mobile avec poignée en mousse et renforts	1 paire
64	Ordinateur	1 unité
75 (G/D)	Pédale (G/D)	1 paire
78	Bouchon de fermeture	2 paire
#	Mode d'emploi	1

MONTAGEANLEITUNG

1. Schritt: Montage der Standfüße

Befestigen Sie den vorderen und hinteren Fuß (2/3) mit vier Schlossschrauben (15), vier gebogenen Unterlegscheiben (40), vier Federunterlegscheiben (39) und mit vier Muttern (32) an dem Hauptrahmen (1). Benutzen Sie dafür bitte den Schraubenschlüssel 14 x 17 x 19. Über die Höhenverstellung (74) lässt sich die Höhe des Geräts variieren. Bitte ziehen Sie die Schrauben fest genug an um ein Wackeln des Crosstrainers zu vermeiden.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 1: Attach the Stabilizers

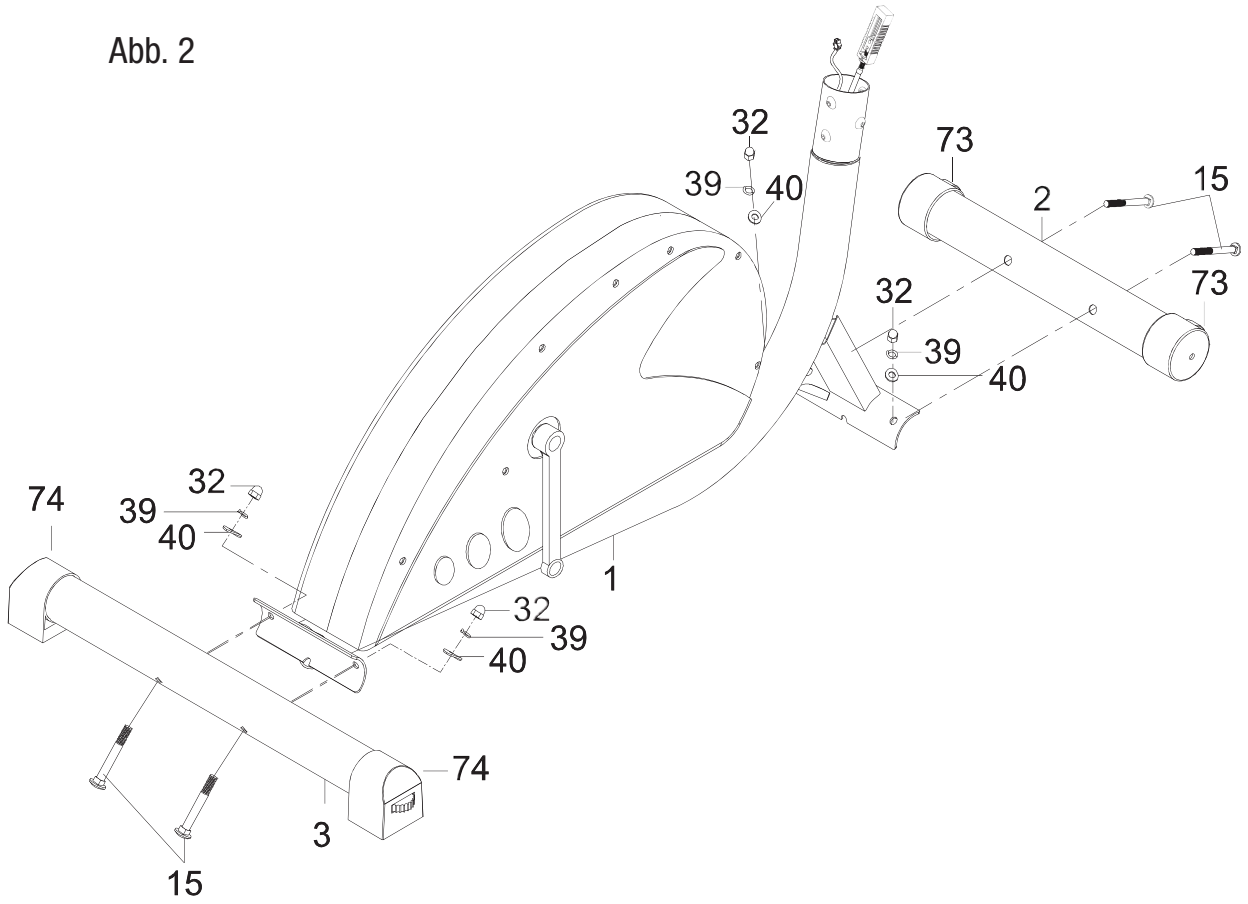
Attach the front and the rear stabilizer (2/3) to main frame (1) using four carriage bolts (15), four curved washers (40), four spring washers (39), and four cap nuts (32). For fixing the screws use the spanner 14×17×19. You can level the crosstrainer using the two adjustable caps (74). Make sure you fasten the bolts securely to avoid shaking and discomfort when cycling.

INSTRUCTION DE MONTAGE

1ère étape: Installation des pieds

Montez le pied avant et le pied arrière (2/3) à l'aide des 4 boulons (15), des 4 rondelles courbées (40), des 4 rondelles à ressort (39) et des 4 écrous borgnes (32) sur le cadre principal (1). Merci d'utiliser la clef 14x17x19. Le système de réglage de la hauteur (74) permettra de modifier le niveau de l'appareil. Ne jamais oublier de serrer correctement les vis pour éviter que le Crosstrainer bascule et se désintègre.

Abb. 2



2. Schritt: Montage der Griffstangensäule

Lösen Sie zuerst die sechs vormontierten Schrauben (17), Federunterlegscheiben (39) und gebogenen Unterlegscheiben (40) aus dem Hauptrahmen (1). Verbinden Sie nun die beiden Enden (48/56) der manuellen Widerstandsverstellung (siehe Zeichnung). Stecken Sie das obere Computerkabel (61) in das untere Computerkabel (60). Vergewissern Sie sich, dass die Verbindung korrekt hergestellt wurde, damit das Signal an den Computer übertragen werden kann. Achten Sie darauf, dass das Kabel innerhalb des Rahmens verläuft, um Beschädigungen zu vermeiden. Schieben Sie die Griffstangensäule (4) in den Hauptrahmen (1) und sichern Sie diese mit den sechs vorher abmontierten gebogenen Unterlegscheiben (40), Federunterlegscheiben (39) und Schrauben (17). Benutzen Sie bitte den Inbusschlüssel. Ziehen Sie bitte die Schrauben immer fest genug an, um ein Wackeln des Geräts zu vermeiden.

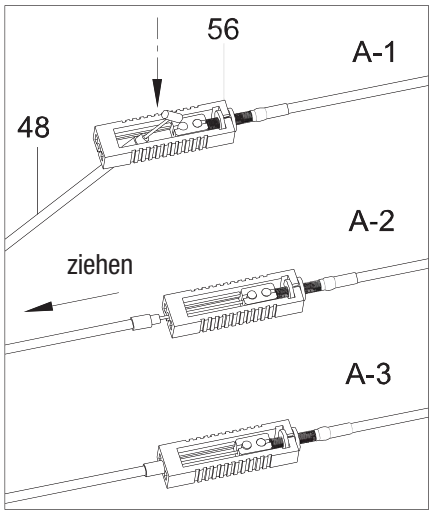
Step 2: Attach the Front Post

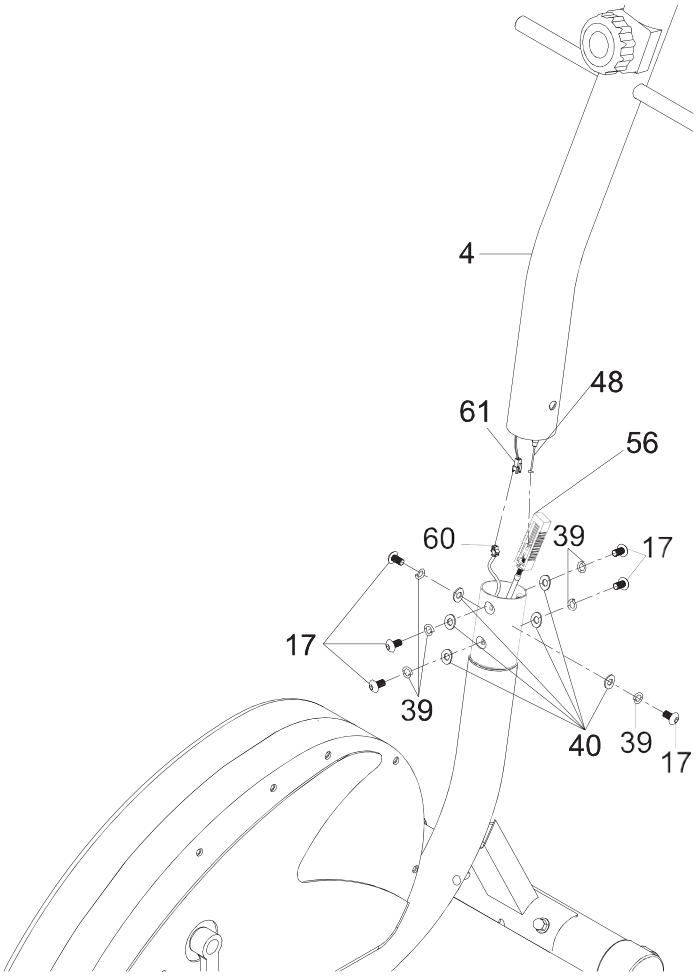
First, remove the pre-assembled six allen head bolts (17), six spring washers (39), and six curved washers (40) from main frame (1). Connect the tension controller with cable (48) to the bracket of the bottom section tension cable (56) (see figure A1-A3). Next connect the socket of middle section sensor wire (61) to the plug of sensor wire (60). Also, make sure that the connection has been established properly so that the signal can actually be transmitted to the computer. Guide the cord through the frame to prevent damages. Put the front post (4) into the main frame (1) and secure this assembly with the six curved washers (40), six spring washers (39), and six allen head bolts (17), you removed from main frame in the beginning. For fixing the screws use the allen wrench with cross head. Make sure you fasten the bolts securely to avoid shaking and discomfort when cycling.

2ème étape: Installation de la colonne

Dévisser, dans un premier temps, les 6 vis pré-montées (17), les 6 rondelles à ressort pré-montées (39) et les 6 rondelles courbées pré-montées (40) du cadre principal (1). Relier les deux extrémités (48/56) du système de réglage manuel du niveau de difficulté (cf. schéma A1-A3). Brancher le câble informatique supérieur (61) au câble inférieur (60). Attention: le branchement doit être correct pour qu'un signal puisse être transmis à l'ordinateur. Vérifier que le câble se trouve bien dans le cadre pour éviter les dommages éventuels. Pousser la colonne (4) dans le cadre principal (1) et fixer l'ensemble à l'aide des 6 rondelles courbées dévissées précédemment (40), des 6 rondelles à ressort dévissées précédemment (39) et des 6 vis dévissées précédemment (17). Merci d'utiliser la clef mâle a six pans. Ne jamais oublier de serrer correctement les vis pour éviter que le Crosstrainer bascule et se désintègre.

Abb. 3





3. Schritt: Montage der Pedalstangen, der Pedale und der Kunststoffabdeckungen

Schrauben Sie die rechte Pedalstange (9R) mithilfe der Flachkopfschraube 1/2"x20 (26R), einer gewellten Unterlegscheibe Ø25×Ø16×0,5 (29), einer Federunterlegscheibe (28) und einer selbstsichernden Mutter (27R) im Uhrzeigersinn an dem rechten Pedalarm (47R) fest. Montieren Sie dementsprechend bitte auch die linke Pedalstange (9L). Beachten Sie jedoch, dass dabei die Flachkopfschraube 1/2"x20 (26L) gegen den Uhrzeigersinn verschraubt werden muss. Befestigen Sie anschließend das rechte Pedal (75R) mittels dreier Sechskantschrauben M8x45 (16), dreier Unterlegscheiben M8 (42), dreier Federunterlegscheiben M8 (39) und dreier selbstsichernden Muttern (31) an der rechten Pedalstange (9R). Verfahren Sie für das linke Pedal (75L) entsprechend, und benutzen Sie bitte den Schraubenschlüssel 14x17x19. Sie haben die Möglichkeit zwischen zwei verschiedenen Positionen zu wählen. Befestigen Sie beide Pedale auf gleicher Höhe. Die genaue Einstellung werden Sie am fertig aufgebauten Crosstrainer vornehmen. Verschrauben Sie dann den rechten Schwungarm (8) mittels der Inbusschrauben (13/21) an der rechten Pedalstange (9R). Verfahren Sie ebenso mit dem linken Schwungarm (7). Schieben Sie anschließend die Schwungarmachse (10) durch die dafür vorgesehenen Halterungen an den beiden Pedalstangen (7/8) und der Griffstangrnsäule (4). Fixieren Sie diese Konstruktion mittels der zwei Unterlegscheiben M8 (43) und den beiden Inbusschrauben (18). Stecken Sie nun die beiden Abdeckkappenpaare (78R/L) auf die Pedalstangen (9R/L), und fixieren Sie diese mit den beiden Kreuzschrauben (22).

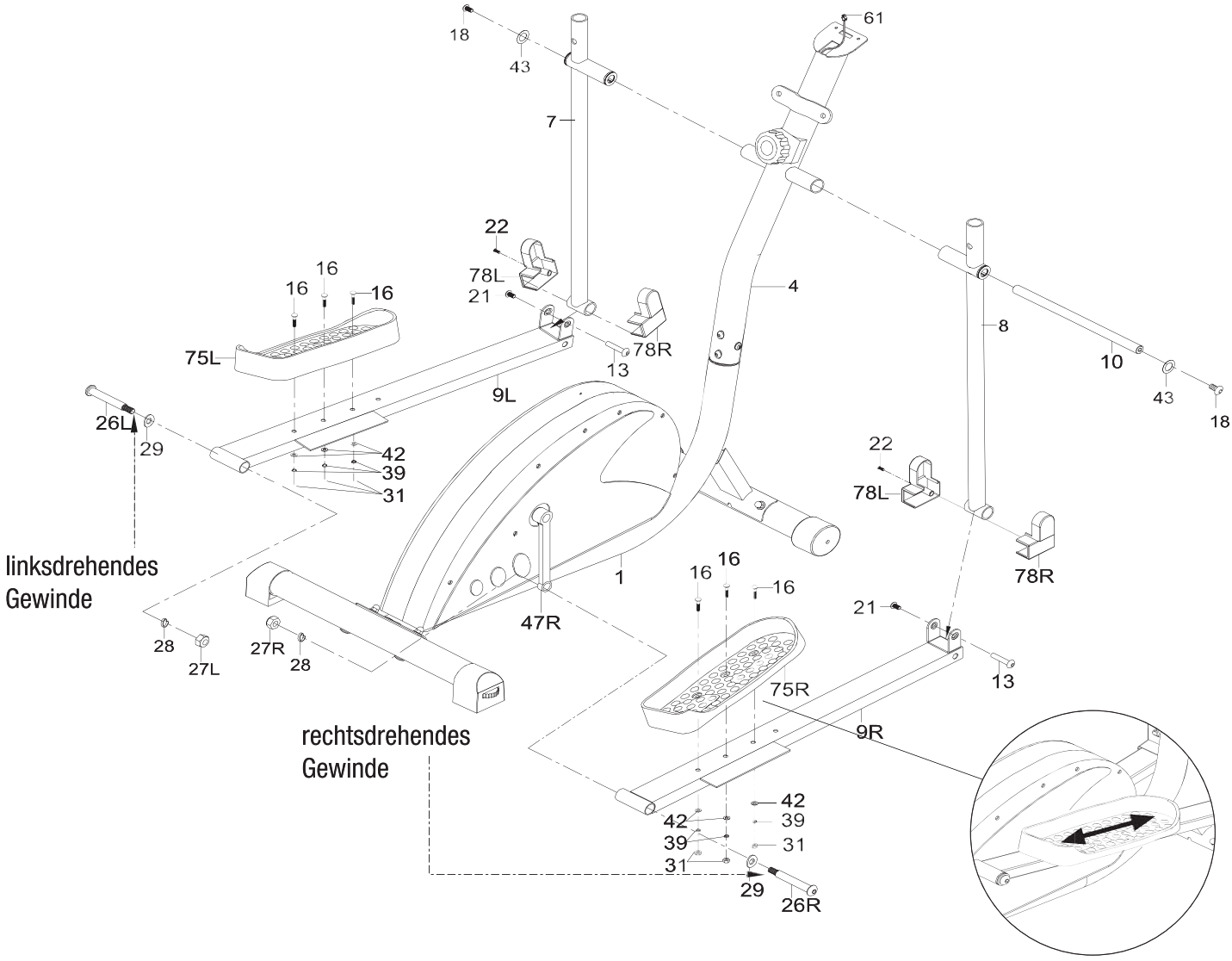
Step 3: Attach the Pedal Bars, the Foot Pedals and the Decoration Covers

Screw the right side pedal bar (9R) and crank arm (47R) clockwise together using one 1/2"×20 flat pan head bolt (26R), one undee washer (29), one spring washer (28), and one nylon locknut (27R). Attach the other side corresponding, but fix the assembly counterclockwise until it is tight. For fixing the right side foot pedal to the right pedal bar, use three M8×45 hex head bolts (16), three M8 flat washers (42), three M8 spring washers (39), and three M8 nylon locknuts (31). Do the same for the left side foot pedal (75L), using both times the spanner 14×17×19. There are two options to fasten the pedals. Please make sure that in the end the two pedals are fixed at the same position in corresponding holes. The fine tuning will be done as soon as the assembly is completed. Attach the right side handlebar (8) to its pedal bar (9R) using two allen head bolts M8×58 (13/21). Then attach this construction to the front post (4) using the spindle (10), one allen head bolt M8×20 (18), and one flat washer M8 (43). After that attach the decoration cover (78) to the pedal bar (9R) fixing it with one M4×20 round head screw (22). Assemble the left side handlebar (7), the left side pedal bar (9L) and the left side decoration cover (78) in the same way. Make sure you fasten the bolts securely to avoid shaking and discomfort when cycling.

3ème étape: Montage des cadres des pédaliers, des pédales et des protections en plastique

Vissez le pédalier droit (9R) à laide des vis à tête plate 1/2"x20 (26R), d'une rondelle ondulée Ø25×Ø16×0,5 (29), d'une rondelle à ressort (28) et d'un écrou autobloquant (27R) dans le sens des aiguilles d'une montre, sur le bras droit (47R). Installer le pédalier gauche en suivant les mêmes principes (9L). Attention: vous devrez toutefois serre la vis à tête plate 1/2"x20 (26L) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Fixez ensuite la pédale droite (75D) En utilisant trois vis à 6 pans M8x45 (16), trois rondelles M8 (42), trois rondelles à ressort M8 (39) et trois écrous autobloquants (31) sur le pédalier droit (9R). Fixez la pédale gauche (75G) de la même manière, à l'aide de la clef 14x17x19. Vous avez la possibilité de choisir entre deux positions. Attacher les systèmes de pédales à la même hauteur. Vous effectuerez les derniers réglages directement sur le Crosstrainer une fois qu'il sera entièrement monté. Vissez ensuite le levier droit (8) avec les vis à 6 pans creux (13/21) sur le pédalier droit (9D). Renouvelez l'opération pour le pédalier gauche (7). Poussez ensuite l'axe du levier (10) au niveau des supports prévus à cet effet sur les deux pédaliers (7/8) et la colonne (4). Fixez l'ensemble à l'aide de deux rondelles M8 (43) et des deux vis à 6 pans creux (18). Puis, installer les deux systèmes de protection (78D/G) sur les pédaliers (9D/G), et fixez-les à l'aide des deux vis en crois M4x20 (22). Merci de vérifier que les vis sont correctement serrées.

Abb. 4



Verstellbare Trittpedale

4. Schritt: Montage der oberen Schwungarme

Verbinden Sie den linken, oberen Schwungarm (5L) mit dem linken, unteren Schwungarm (7) und verschrauben Sie die Konstruktion mit einer der Fixierschrauben (72). Den gleichen Vorgang wiederholen Sie für den rechten Schwungarm (5R/8).

Step 4: Attach the Moving Handlebars

Attach the left side moving handlebar (5L) to the left side handlebar (7) fixing the assembly with one of the knobs (72). Do the same for the right side moving handlebar (5R) for connecting it with the right side handlebar (8).

4ème étape: Installation du bras supérieur

Fixer le bras supérieur gauche (5G) au bras inférieur gauche (7) en utilisant de la vis (72). Répéter cette manipulation pour le bras droit (5D/8).

5. Schritt: Montage der ovalen Griffstange

Befestigen Sie die ovale Griffstange (67) an der Griffstangensäule (4) mithilfe der zwei Inbusschrauben (19), zwei Federunterlegscheiben M8 (39) und zwei Unterlegscheiben M8 (42).

Step 5: Attach the Small Handlebar

Put the small handlebar (67) to the welded handlebar bracket of the front post (4) and secure it using two M8×30 allen head bolts (19), two M8 spring washers (39) and two M8 flat washers (42).

5ème étape: Installation de la barre d'appui ovale

Fixer la barre d'appui ovale (67) sur la colonne (4) en utilisant 2 vis à six pans creux (19), deux rondelles à ressort (39) et 2 rondelles (42).

Abb. 5

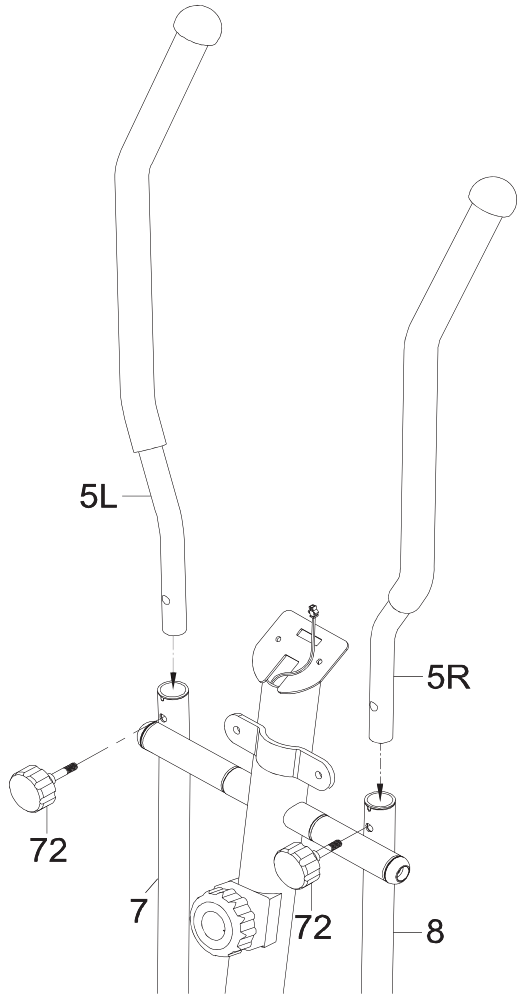
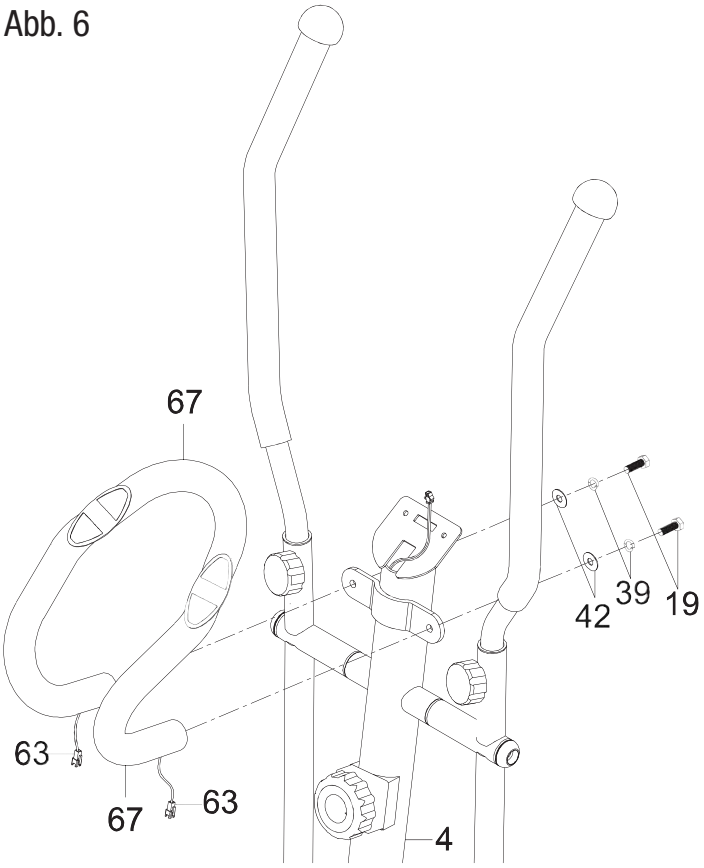


Abb. 6



6. Schritt: Montage des Computers

Verbinden Sie den Stecker des Kabels (61) mit dem dazugehörigen Kabel des Computers (64). Führen Sie die beiden Stecker der Pulssensoren (63) durch die Öffnungen auf beiden Seiten der Griffstangensäule (4), und verbinden Sie diese anschließend mit dem vom Monitor (64) kommenden Kabel. Montieren Sie dann bitte die Schutzhüllen (71) in die zwei Öffnungen. Entfernen Sie die vier vormontierten Kreuzschrauben (57) und vier Federunterlegscheiben (59) aus dem Computer. Setzen Sie nun den Computer (64) in die Computerhalterung ein, indem Sie ihn von oben auf die Halterung schieben. Fixieren Sie Ihn mit den zuvor entnommenen Schrauben (57) und Unterlegscheiben (59).

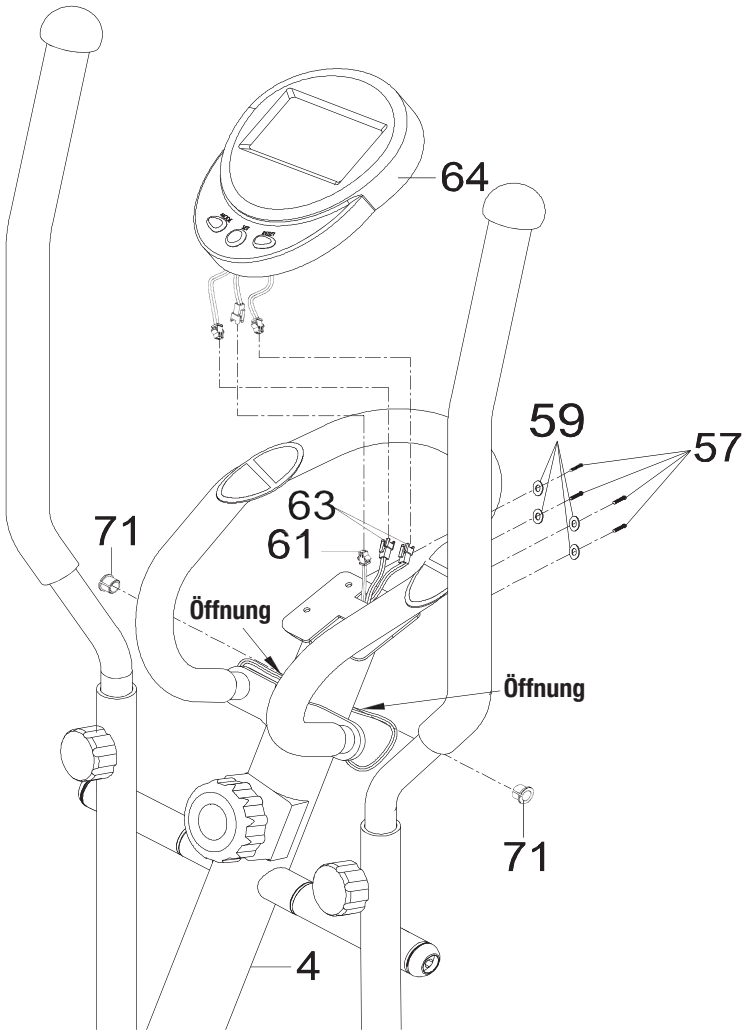
Step 6: Attach the Monitor

Connect the plug of middle section sensor wire (61) to the socket of top section sensor wire coming from the monitor (64). Let the two sockets of hand pulse wire (63) through the holes on both sides of the front post (4) and insert the two plugs which come from monitor (64) to the two sockets of hand pulse wire (63) coming from small handlebar (67). Then attach the protecting wire plug (71) to the holes on both sides of the front post (4). Please remove the four round head screws (57) and four flat washers you find pre-assembled at the monitor (59). After that slide the Monitor (64) to the bracket of front post (4), and secure it with the four round head screws (57) and four flat washer (59) you have taken off before.

6ème étape: Installation de l'ordinateur

Branchez la prise du câble (61) à celui de l'ordinateur (64). Installez les deux prises des deux capteurs de pulsation (63) via les orifices situés des deux côtés de la colonne (4), et raccordez-les au câble sortant de l'écran (64). Installez les deux systèmes de protection (71) sur les deux orifices. Retirez les 4 vis en crois pré-montées (57) et les 4 rondelles (59) de l'ordinateur. Positionnez ensuite l'ordinateur (64) sur son support en le tirant vers le haut. Fixez-le intégralement à l'aide des deux vis (57) et des rondelles (59) précédemment retirées.

Abb. 7



COMPUTERANLEITUNG

TRAINIEREN MIT DEM TRAININGSCOMPUTER

Der Trainingscomputer bietet Ihnen die ideale Hilfestellung, um Ihr Training effektiv zu gestalten. Wir empfehlen Ihnen, mit einem Experten (Arzt, Übungsleiter) einen Trainingsplan aufzustellen. Ihr Computer hilft Ihnen, die Vorgaben zu kontrollieren und einzuhalten. So stellen Sie sicher, dass Sie Ihr Trainingsziel effizient erreichen.

Achtung: der Computer, insbesondere die Pulsmessung, ersetzt keine medizinische Messung.

TASTENFUNKTIONEN

MODE
Auswahl und Aktivierung der zur Verfügung stehenden Funktionen

SET
Einstellen von TIME (Zeit), DISTANCE (Distanz) und CALORIES (Kalorienverbrauch)

RESET
Setzt alle Werte außer dem der Gesamtdistanz auf Null

FUNKTIONSBESCHREIBUNG

1. AN/AUS
Der Computer schaltet sich automatisch ein sobald eine Taste gedrückt wird oder er ein Signal von der Geschwindigkeitsmessung erhält. Er schaltet sich automatisch ab, wenn er kein Signal von der Geschwindigkeitsmessung mehr erhält, oder länger als acht Minuten keine Taste gedrückt wurde.

2. NEUSTART
Das System kann durch Batteriewechsel oder Halten der MODE-Taste für länger als 3 Sekunden neu gestartet werden.

3. FUNKTIONSAUSWAHL
Drücken der MODE-Taste aktiviert und deaktiviert den automatischen SCAN-Modus, in dem das Display alle 4 Sekunden die Anzeige zwischen den Werten der verfügbaren Modi wechselt. Zur Beendigung des SCAN-Modus und Wechsel in einen anderen Modus, drücken Sie bitte die MODE-Taste, wenn der gewünschte Modus angezeigt wird.

4. ZEITMESSUNG
Drücken Sie die MODE-Taste bis der Computer zu TIME wechselt. Sobald die Übung gestartet wird, wird die Gesamttrainingszeit angezeigt. Die Anzeige reicht von 00:00 zu 99:59. Mithilfe der SET Taste lässt sich die ausgewählte Trainingszeit einstellen. Nach Ablauf der Zeit ertönt ein akustisches Signal.

5. GESCHWINDIGKEIT
Drücken Sie die MODE-Taste bis der Computer zu SPEED wechselt. Die aktuelle Geschwindigkeit bis zu 99.9 Kilometer pro Stunde wird angezeigt.

6. DISTANZ
Drücken Sie die MODE-Taste bis der Computer in den Modus DISTANCE wechselt. Die zurückgelegte Strecke bis zu einer Länge von 99.99 Kilometer wird angezeigt. Mithilfe der SET Taste lässt sich die ausgewählte Entfernung einstellen. Das Erreichen der Distanzvorgabe wird durch ein akustisches Signal gemeldet.

7. KALORIENVERBRAUCH
Drücken Sie die MODE-Taste bis der Computer in den Modus CALORIES wechselt. Ab Trainingsstart werden die verbrauchten Kalorien bis zu 9999 KCAL angezeigt. Mithilfe der SET Taste lässt sich der gewünschte Kalorienverbrauch einstellen. Das Erreichen der Kalorienvorgabe wird durch ein akustisches Signal gemeldet.

8. GESAMTDISTANZ
Drücken Sie die MODE-Taste bis der Computer zu ODO(METER) wechselt. Die in allen Trainingseinheiten zurückgelegte Gesamtdistanz wird angezeigt. Das Wechseln der Batterien setzt den Wert auf Null.

9. PULSMESSUNG
Drücken Sie die MODE-Taste bis der Computer zu PULSE wechselt. Umfassen Sie die Pulssensoren, und halten Sie diese für ein genaues Ergebnis bitte mindestens 30 Sekunden. Ihre aktuelle Herzfrequenz wird in Schlägen pro Minute (BPM) angezeigt. Die Pulsmessung reicht von 40 zu 240 BPM.

10. SCAN
Durch Drücken von MODE wechselt der Computer in den SCAN-Modus. In dieser Funktion wechselt das Display alle 4 Sekunden die Anzeige zwischen den einzelnen Modi.

11. BATTERIEN
Wechseln Sie bitte die Batterien, wenn die Anzeige flackert oder nicht mehr gut zu lesen ist.

TRAINIEREN AUF EINEM CROSSTRAINER

VORSICHT! Nehmen Sie sich für die Eingewöhnungsphase Zeit, und achten Sie auf eine gute Körperhaltung. Bei falscher Anwendung der Trainingsprinzipien und der Angaben aus der Übungsanleitung können gesundheitliche Schäden auftreten!

1. Aufwärmen:
Wärmen Sie sich unbedingt vor jedem Training auf. Gehen oder Laufen auf der Stelle aktiviert das Herz-Kreislaufsystem und bereitet Sie auf die anstehende körperliche Belastung vor. Steigen Sie mit reduzierter Geschwindigkeit in Ihr Trainingsprogramm ein, und erhöhen Sie erst das Tempo, wenn Ihre Muskeln optimal erwärmt sind. Stimmen Sie auch Ihr Aufwärmprogramm immer auf Ihren Leistungsstand ab.

2. Atmung:
Die richtige Atmung spielt beim Training eine große Rolle. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Halten Sie während des Trainings nie den Atem an.

3. Kleidung und Platz:
Ziehen Sie zum Training angemessene Sportkleidung an, und achten Sie darauf, dass Sie zur Durchführung der Übungen genügend Platz (Mindestabstand von 1 m) um sich herum haben. Ziehen Sie immer Sportschuhe an; trainieren Sie nie mit nackten Füßen, in Sandalen, auf Strümpfen oder in Strumpfhosen.

4. Trainingstaktik:
Überfordern Sie sich nicht, und passen Sie die Übungen und den Übungsumfang immer Ihrem Leistungsstand an. Beginnen Sie zunächst mit nur einigen Minuten, und steigern Sie sich langsam von Woche zu Woche. Legen Sie zwischen zwei Trainingseinheiten mindestens einen Tag Pause ein. Beraten Sie sich grundsätzlich vor Aufnahme eines Übungsprogramms mit Ihrem Arzt.

5. Abwärmen:
Beenden Sie das Training nie abrupt, sondern reduzieren Sie bevor Sie das Gerät verlassen fließend Ihr Trainingstempo. Führen Sie anschließend leichte Dehnübungen durch. So kann der Puls langsam sinken und der Körper regeneriert sich schneller für die nächste Belastung, da die Stoffwechselabfälle (Laktate) durch die abschließende Bewegung besser abgebaut werden können.

6. Gesundheit:
Brechen sie Ihr Übungsprogramm sofort ab, wenn Sie bei der Durchführung der Übungen ein Ziehen in den Muskeln oder allgemeine Schmerzen verspüren. Kontaktieren Sie in einem solchen Fall zu Ihrer Sicherheit bitte einen Arzt.

AUSGANGSPOSITION
Stellen Sie sich vorsichtig auf die jeweiligen Pedale. Nehmen Sie gleichzeitig die jeweiligen Pedalstangen in Ihre Hände. Prüfen Sie nun, ob Sie sicher auf dem Crosstrainer stehen. Dazu führen Sie bitte mit Armen und Beinen behutsam langsame und rhythmische Gleitbewegungen (ähnlich wie beim Skilanglauf) aus. Achten Sie darauf, dass Sie aufrecht stehen. Während des Trainings dürfen Sie sich locker aus der Hüfte heraus drehen, und die Schultern dürfen sich leicht nach vorne bewegen. In dieser Position sollte der Arm, wenn die Pedalstange am weitesten von Ihrem Körper entfernt ist, immer noch leicht gebeugt sein. Wenn die Pedalstange Ihrem Körper am nächsten ist, sollte der Ellenbogen nie hinter die Körpermitte gelangen. Sollte einer der beiden Fälle eintreten, sollten Sie die Trittflächen nach vorne oder hinten verstellen. Gewöhnen Sie sich langsam an die Bewegungen des Crosstrainers. Achten Sie darauf, dass Sie sowohl Arme als auch Beine einsetzen. Um Ihren Puls zu messen, müssen Sie die Handpulsmesssensoren auf der ovalen Griffstange umgreifen. Die Beine können während der Pulsmessung allein den Antrieb übernehmen. Üben Sie auch dies zunächst nur bei geringen Trainingsgeschwindigkeiten. Einstellungen am Computer sollten Sie nur vornehmen, wenn das Gerät still steht.

HERZFREQUENZTRAINING
Beginnen Sie Ihr Training mit einem angenehmen Tempo, und steigern Sie es schrittweise, bis Sie die angestrebte Herzfrequenz erreicht haben. Wo diese liegt, kann Ihnen Ihr Hausarzt oder Fitnesstrainer sagen. Messen Sie Ihren Herzschlag während des Trainings so oft wie möglich, um sicher zu gehen, dass Sie in Ihrer optimalen Herzfrequenz trainieren.

STUFENREGELUNG
Mit dem Widerstandsregler lässt sich der Pedalwiderstand einstellen. Ein hoher Widerstand erschwert das Treten, während es ein niedriger Widerstand leichter macht. Die beste Einstellung findet sich, wenn man den Widerstand einstellt, während der Crosstrainer in Betrieb ist.

PEDALEINSTELLUNG (AUF- UND ABSTIEG)
Sie können die Pedale in zwei verschiedenen Positionen festschrauben. Für eine korrekte Körperhaltung sollten Ihre Hände die beweglichen Griffe so fassen können, dass Ihr Oberkörper nie in Vor- oder Rücklage gerät, Sie also eine aufrechte, gerade Trainingsposition einnehmen. Wenn die Pedale so festgeschraubt sind, sollten Sie immer zuerst auf die Pedale steigen, die in unterster Stellung steht. Greifen Sie dann erst die Schwungarme an den Schaumgriffen, und platzieren Sie zuletzt den anderen Fuß auf der erhöht stehenden Pedale. Bedenken Sie, dass bei Belastung der Pedale in erhöhter Position die Bewegung des Gerätes beginnt und sich die Schwungarme auch auf Sie zubewegen können. In umgekehrter Reihenfolge können Sie das Gerät sicher verlassen.

WARTUNG UND PFLEGE
Reinigen Sie das Produkt nur mit einem Tuch oder feuchten Lappen und nicht mit speziellen Reinigungsmitteln! Überprüfen Sie das Produkt vor und nach Gebrauch auf Schäden und Verschleissspuren. Lagern Sie das Produkt an einem sicheren, witterungsgeschützten Ort, so dass es nicht beschädigt werden kann. Schmieren Sie die beweglichen Teile in regelmäßigen Abständen mit leichtem Maschinenöl ein. Nehmen Sie keine Veränderungen vor, die die Sicherheit beeinflussen könnten. Und benutzen Sie bitte nur Original-Ersatzeile.

ENTSORGUNGSHINWEIS
Bitte führen Sie das Produkt am Ende seiner Lebensdauer den zur Verfügung stehenden Rückgabe- und Sammelsystemen zu. Fragen beantworten die Entsorgungsunternehmen vor Ort.

SERVICE
Wir sind bemüht, einwandfreie Produkte auszuliefern. Sollten trotzdem Fehler auftreten, sind wir genauso bemüht, diese zu beheben. Deswegen erhalten Sie zahlreiche Informationen zum Produkt, zu Ersatzteilen, Problemlösungen und verloren gegangene Aufbauanleitungen im Internet unter http://hudora.de/artnr/65287/ oder unter der Telefonnummer +49 2191/60912-8800.

Art.-Nr. 65307
Stand 06/10
15/20

COMPUTERANLEITUNG

TRAINING WITH THE TRAINING COMPUTER

The training computer is the ideal aid for effectively setting up your training. We would recommend you speak with an expert (doctor, trainer) and set out a training plan. Your computer will help you to check and adhere to the guidelines. In this way you can ensure that your training goals are being met efficiently.

Caution: the computer, and particularly the pulse monitor, are no replacement for medical monitoring.

KEYBOARD LAYOUT OF THE COMPUTER

MODE
Push down for selecting functions

SET
To set the values of TIME, DISTANCE and CALORIES when not in scan mode

RESET
Push down for resetting TIME, DISTANCE and CALORIES

FUNCTION DESCRIPTION

1. AUTO ON/OFF
The computer turns itself on automatically as soon as the wheel gets in motion or any key is pressed. If the training is ended or interrupted, the computer will automatically turn itself off after approx. 8 minutes.

2. RESET
By changing the batterys or holding the MODE key for longer than 3 seconds the computer will repower.

3. FEATURE SELECTION
Press the MODE button to select the various functions. You can also enter SCAN. In this mode the monitor will display the four functions TIME, SPEED, DIST and CALORIES. Quit SCAN by pressing MODE when the mode you like to enter is shown.

4. TIME
Press MODE button until TIME appears. Set the exercise time with SET button. Your computer will count the total time from 0:00 to 99:59 from exercise start to end. By beeping the computer will let you know when your workout is done.

5. SPEED
Press MODE button until SPEED appears. Your current speed valued in km per hour will be displayed.

6. DISTANCE
Press MODE button until DIST appears. Set the exercise distance using SET. Your computer will count the distance from 0.00 to 99.99 km from exercise start to end. By beeping the computer will let you know when your workout is done.

7. CALORIES
Press MODE button until CALORIES appears. Set the exercise calories with SET button. Your computer will count the total calories from 0 to 9999 from exercise start to end. By beeping the computer will let you know when your workout is done.

8. ODO(METER)
Press MODE button until ODO appears. The monitor will show the total distance which you have passed during all exercises so far. Changing the batterys will reset the value to 0.

9. PULSE
Press MODE button until PULSE appears. Place your palms of your hands on both of your contact pads and the monitor will show your current heart rate in beats per minute from 40 to 206 BPM.

10. SCAN
Press MODE button until SCAN appears. The monitor will display the four functions TIME, SPEED, DISTANCE and CALORIES. Each function will be shown for four seconds.

11. BATTERYS
Please change the batterys as soon as the displayed characters are flickering or can‘t be read anymore.

TRAINING ON A CROSS TRAINER

CAUTION! Take time for the initial period of familiarisation and pay attention to an excellent posture. In case that the principles of training and instructions of exercise will be wrongly used risks for your health may occur!

1. Warm Up:
Warming up before each exercise session is essential. Walking or running on the spot activates the cardiovascular system and prepares you for the physical exertion to come. Start your exercise programme at a reduced speed and only increase it when your muscles are properly warmed up. Always match your warm-up programme to your performance level also.

2. Breathing:
The right breathing plays an essential role during the training. Breathe calm and constant. Never stop breathing during the training.

3. Clothes and Space:
Drag on suitable sportswear for training and take into consideration that there is enough space (minimum clearance of 1m) around you, while performing the exercises. Always wear sports shoes, never train bare-footed or while wearing sandals, stockings or panty-hoses.

4. Training Tactic:
Avoid overstraining and adapt the exercises and the scope of exercises always to your level of proficiency. At first you should start with some minutes only and increase your level slowlyfrom week to week. Have a rest of minimum 1 day between two training units. In general you should consult your (family) doctor before starting a training programme.

5. Cool Down:
Never stop exercising abruptly. Instead, gradually reduce your speed before leaving the machine. Carry out some light stretching exercises afterwards. This allows your pulse to drop slowly and your body to recover more quickly for the next session, as the decomposition of metabolic wastes (lactates) is better achieved by carrying out these movements at the end.

6. Health:
In case that you will feel any acheing or dragging in your muscles during the exercises, or if general pains might occur you should immediately stop with the training programme. You should better contact a doctor for your safety.

BASIC POSITION
Stand on the respective pedals with caution. Take the respective pedal rods in your hands at the same time. At first please check if you are standing in a safe manner on the cross trainer. Then cautiously start with slow, rhythmic sliding movements (similar to cross-country skiing) with arms and legs. Pay attention that you are standing upright. During the training you may turn yourself laxly from the hip and the shoulders can be slightly turned forward. In this position the arm should be still slightly bent if and when the pedal rod will be most far away from your body. If the pedal rod is nearest your body the elbow should never arrive behind the middle of the body. Should one of these cases occur you will have to adjust the tread to the front or behind. Slowly accustom yourself to the movement of the cross trainer. Take care that you will use as well arms as legs. In order to measure your pulse you must encompass onto the oval steering rod to the hand pulse measuring sensors. The legs can now solely adopt the drive. Exercise this at first by means of low training speeds only. You should arrange for adjustments at the computer only if and when the equipment stands still.

HEART RATE TRAINING
Start your training with an acceptable rate (tempo) and increase it step-by-step until you have reached the desired heart rate. Where there is the special point (limit) for you, that can be determined by your family doctor or the fitness trainer might inform you, too. Measure your heartbeat during the exercise as often as possible in order to assure that you will train at your optimum heart rate.

RESISTANCE CONTROL
With the resistance control (tension controller) the pedal resistance can be adjusted. A high resistance impedes pedalling, while a low resistance will make it easier. The best adjustment is found if you adjust the resistance while the cross trainer is in operation.

PEDAL SETTINGS (MOUNTING AND GETTING OFF)
You have the option to screw the pedals into place in two positions. To ensure that your physical stance is perfect, your hands should be able to grab the moving handles in such a manner that your upper body is neither leaning forward nor backward at any time. In other words, you exercise position should be straight and upright at all times. Once you have screwed your pedals in place as described above, always mount the pedal that is in the lowest position first. Do not grab the pivoting arms at the foam handles until you have placed your foot firmly on this pedal. Next, and as a final step, place your other foot on the pedal that is in the elevated position. Please remember that once you place weight on the pedal in the higher position, the equipment will begin to move and the pivoting arms can start moving toward you. To safely get off your device, simply follow the above steps in reverse order.

MAINTENANCE AND SUPPORT
Clean the product with a rag or wet cloth only and not with special cleaning agents! Check the product for damages and traces of wear and tear before and after using it. Keep the product in a safe, weatherproof place, so that it cannot be damaged. Have the movable parts greased with light machine oil in regular intervals. Avoid any modifications which might influence safety. Use original spare parts only.

INSTRUCTION FOR DISPOSAL
At the end of its durability would you please dispose of the product at the return-/collecting and recycling systems which are at disposal. In case you may have any questions the local waste management enterprises will answer them.

SERVICE
We exert ourselves for delivering faultless products. In case that - but for all that - faults will occur we are as well exerted to eliminate these. Because of this you might obtain several information concerning the product, spare parts, problem solving(s) and assembly instructions which have been lost, under http://hudora.de/artnr/65307/. You may also call us: +49 2191/60921-8800.

Art.-Nr. 65307
Stand 06/10

UTILISATION DE L'ORDINATEUR

S'ENTRAINER AVEC L'ORDINATEUR

Grâce à l'ordinateur, vous pourrez concevoir de manière efficace votre entraînement. Nous vous conseillons d'élaborer un programme d'entraînement spécifique avec un spécialiste (médecin ou coach). Cet ordinateur vous permettra de vérifier, contrôler et maîtriser les informations reçues, et de vous assurer d'atteindre votre objectif sportif.

Attention: l'ordinateur et le pulsomètre ne remplacent pas les contrôles médicaux.

FONCTIONS DE L'ORDINATEUR

MODE
Sélection et activation des fonctions disponibles

SET
Réglage de TIME (heure), de la DISTANCE (distance) et des CALORIES (dépenses en calories)

RESET
Permet de remettre TIME (heure), DISTANCE (distance) et CALORIES (dépenses en calories) à part ODO(METER) sur zéro, lorsque vous appuyez sur la touche pendant près de 3 secondes

DESCRIPTION DES FONCTIONS

1. MARCHE/ARRET
L'ordinateur se met en marche automatiquement dès qu'une touche est activée ou qu'il reçoit un signal de la part du système de mesure de la vitesse. Il se désactive immédiatement dès lors qu'il ne reçoit plus de signal de la part du système de mesure de la vitesse ou qu'aucune fonction n'est activée pendant une durée supérieure à 8 secondes.

2. REDEMARRER
En changeant les piles ou en appuyant pendant plus de 3 secondes sur la touche MODE le système pourra être redémarré.

3. SELECTION DES FONCTIONS
En appuyant sur la touche MODE, vous activez ou désactivez le mode SCAN automatique, et l'écran affichera toutes les 4 secondes les valeurs des différents modes disponibles. Pour terminer le mode SCAN et passer à un autre mode, appuyez sur la touche MODE dès que vous apercevez le mode souhaité.

4. MESURE DU TEMPS
Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que l'ordinateur affiche TIME. Dès vous commencerez votre entraînement, la durée totale de votre exercice s'affichera à l'écran. L'affichage va de 00:00 à 99:59. A l'aide de la touche SET, vous pourrez paramétrer la durée d'entraînement désirée. Vous serez averti de la fin de la durée prédéfini par un signal sonore.

5. VITESSE
Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que l'ordinateur affiche SPEED. La vitesse pouvant être affichée peut atteindre 99,9 kilomètres par heure.

6. DISTANCE
Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que l'ordinateur passe en mode DISTANCE. Dès le début de l'exercice, la distance sera affichée, jusqu'à 99.99 kilomètres. En utilisant la fonction SET, vous pourrez définir la distance souhaitée. Vous serez averti par un signal sonore dès que vous aurez atteint la distance prédéfinie.

7. DEPENSES EN CALORIES
Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que l'ordinateur passe en mode CALORIES. Dès le début de l'exercice, le nombre de calories dépensées sera affiché, jusqu'à 9999 KCAL. En utilisant la fonction SET, vous pourrez définir la dépense en calories souhaitée. Vous serez averti par un signal sonore dès que vous aurez brûlé le nombre de calories souhaité.

8. DISTANCE TOTALE
Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que l'ordinatuer affiche ODO. La distance totale parcourue sur toutes les unités d'entraînement s'affichera à l'écran. En changeant les piles, cette valeur sera remise à zéro.

9. MESURE DU POULS
Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que l'ordinateur passe en mode POULS. Entourez les capteurs de mesure du pouls et maintenez-les fermement pendant plus de 30 secondes afin d'obtenir un résultat précis. Votre fréquence cardiaque sera affichée en battements par minute (BPM). La fréquence pourra atteindre 40 pour 240 BPM.

10. SCAN
Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que l'ordinateur passe en mode SCAN. Avec cette fonction, l'écran changera d'affichage toutes les 4 secondes et alternera entre les différents modes.

11. PILES
Merci de changer les piles dès lors que l'affiche est moins claire ou n'est plus lisible.

S'ENTRAINER SUR UN CROSSTRAINER

ATTENTION! Prendre suffisamment de temps pour s'habituer à l'appareil et faire attention à sa position. En cas de mauvaise utilisation des principes d'entraînement et de non-respect des présentes consignes, vous risquez de vous blesser!

1. Echauffement:
N'oubliez jamais de vous échauffer avant de vous entraîner. En marchant et courant sur l'installation, vous activez votre circulation et préparez votre corps à l'entraînement. Commencez votre programme à une vitesse plutôt réduite, puis augmentez le rythme uniquement lorsque vos muscles sont échauffés et prêts à l'effort. Merci de toujours définir votre programme d'échauffement en fonction de votre forme et des performances que vous souhaitez réaliser.

2. Respiration:
Le fait d'avoir la bonne respiration adaptée à l'exercice joue un rôle très important lors de l'entraînement sportif. Respirer calmement et de manière régulière. Ne jamais couper sa respiration pendant les activités!

3. Vêtement et espace:
Opter pour des vêtements de sport adaptés et confortables, et vérifier qu'il y a suffisamment d'espace autour de vous avant de commencer à vous entraîner. Toujours porter des chaussures de sport. Ne jamais s'entraîner les pieds nus, en sandalettes, en chaussettes ou en collants.

4. Technique d'entraînement:
Ne pas dépasser vos capacités. Adapter vos exercices et le niveau de difficulté à votre condition physique. Commencer par quelques minutes seulement, puis augmenter progressivement la durée de semaine en semaine. Laisser au moins une journée de pause entre deux entraînements. Consulter votre docteur avant de commencer à utiliser votre machine.

5. Etirements:
Ne jamais arrêter l'entraînement de manière abrupte. Optez pour une réduction du rythme, de la vitesse et de la difficulté de l'entrainement. Pensez ensuite à effectuer quelques étirements pour que votre pouls diminue petit à petit et que votre corps récupère plus vite pour être en forme pour l'exercice suivant, car la reconstruction des matières et des cellules sera meilleure en adaptant le rythme de vos mouvements.

6. Santé:
Arrêter immédiatement les exercices si vous sentez qu'un muscle vous tire ou en cas de douleurs spécifiques. Consulter ensuite votre médecin par précaution.

POSITION DE DÉPART
S'installer avec précaution sur les pédales. Poser en même temps ses mains sur le guidon. Vérifier ensuite que vous pouvez vous mettre debout sur le Crosstrainer sans aucun risque. Commencer ensuite lentement par un exercice assez rythmé (opter, par exemple, pour le mode ski de fond) en utilisant vos jambes et vos bras. Vérifier que vous êtes bien installé. Pendant l'exercice, vous pourrez vous pencher, sur vos hanches, et vous avancer légèrement. Dans cette position, vos bras – lorsque les supports pour bras sont au plus loin de vous – seront très peu pliés. Lorsque votre corps est proche du guidon, les coudes se trouveront derrière la moitié du corps. Si vous rencontrez l'un des cas, ne pas oublier de régler, vers l'avant ou vers l'arrière, votre surface d'engagement. S'habituer doucement aux mouvements et exercices du Crosstrainer. Faire attention à la position de vos bras ainsi que de vos jambes. Pour mesurer votre rythme cardiaque, attraper la barre d'appui ovale avec vos mains. Seules les jambes pourront donner l'impulsion, par la suite. Puis passer à une cadence peu élevée. Pour les réglages de l'ordinateur, s'assurer que votre équipement n'est plus sous tension.

TROUVER SON RYTHME D'ENTRAÎNEMENT
Commencer l'entraînement à un rythme agréable et adapté, et augmenter la cadence de manière progressive jusqu'à ce que le rythme de croisière soit atteint. Pour le définir, merci de consulter votre médecin ou un coach sportif. Mesure aussi souvent que possible votre fréquence cardiaque pendant toute la durée de l'exercice afin de s'assurer que vous vous entraînez dans des conditions optimales!

RÉGLER LE NIVEAU DE DIFFICULTÉ
Grâce au réglage du niveau de résistance, vous pourrez paramétrer la difficulté et la résistance des pédales, indépendamment de la vitesse de votre équipement. Un niveau de résistance supérieur augmente la difficulté de l'entrainement et des déplacements, alors qu'un niveau inférieur facilite le déroulement des exercices. Pour trouver le meilleur réglage, nous vous conseillons de paramétrer le niveau de difficulté pendant que votre machine est en cours de fonctionnement.

RÉGLAGE DES PÉDALES (EN HAUT ET EN BAS)
Vous pouvez fixer les pédales dans différentes positions. Pour être à l'aise, vos mains devront pouvoir toucher le guidon, permettant ainsi au haut de votre corps de se déplacer vers l'avant et vers l'arrière, d'être à la verticale, à l'horizontale ou dans une autre position d'entraînement. Lorsque les pédales sont fixées, commencer toujours par placer votre pied sur la pédale qui se trouve dans la position la plus basse. Attraper ensuite le cadre avec les mains et placer l'autre pied sur la pédale la plus haute. Attention : lorsque vous portez du poids sur la pédale supérieure, l'appareil commencera à se déplacer et les bras pourront alors être tirés vers vous puis repoussés vers l'extérieur. Pour quitter votre équipement en toute sécurité, merci de suivre les étapes indiquées dans l'ordre inverse.

ENTRETIEN ET MAINTENANCE
Pour nettoyer votre machine, merci d'utiliser un chiffon ou des lingettes humides, mais pas de produit nettoyant spécifique! Vérifier votre équipement avant et après chaque utilisation afin de déceler les traces d'usure ou dommages éventuels. Stocker l'équipement dans un endroit sûr et protégé des intempéries extérieures afin d'éviter qu'il soit endommagé. Graisser les parties mobiles à intervalles réguliers avec une huile mécanique adaptée. Ne pas entreprendre de modifications qui pourraient avoir un impact sur le niveau de sécurité de votre machine. Utiliser uniquement des pièces d'origine.

CONSIGNE POUR LA MISE AU REBUT
Merci d'utiliser les dispositifs de collecte existants lorsque votre unité arrive en fin de vie. N'hésitez pas à contacter les entreprises locales chargées du recyclage en cas de question.

SERVICE
Nous faisons tout notre possible pour proposer des produits sans défaut. Si des problèmes devaient, malgré tout, survenir, nous nous engageons à mettre tout en oeuvre pour y remédier. Pour obtenir plus d'informations sur le produit, les solutions aux problèmes et consulter les notices d'utilisation en cas de perte, rendez-vous sur: http://hudora.de/artnr/65307/. Ou prenez contact avec notre service après-vente (Hotline: +49 2191/60921-8800).

Art.-Nr. 65307
Stand 06/10

Art.-Nr. 65307
Stand 06/10
20/20

HUDORA | Jägerwald 13 | 42897 Remscheid | Germany
www.hudora.de

DIN EN 957-9, Klasse H.C.